

Sören Anders: Osterbrunch „Frischkäse-Eier“

Rezept für 9 Stück

Dauer: 15 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Schnelle Küche

Zutaten:

1/2	Bio-Zitrone
20 g	Parmesan
250 g	Doppelrahmfrischkäse
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Sesam
1 Bund	Schnittlauch
3 EL	Rote Bete-Pulver (z. B. aus dem Reformhaus)



Zubereitung:

1. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Den Parmesan fein reiben.
2. Parmesan mit Frischkäse und Zitronenabrieb gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Masse kühl stellen.
4. In der Zwischenzeit Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
5. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in sehr feine Röllchen schneiden.
6. Sesam, Schnittlauch und Rote Bete Pulver getrennt jeweils in kleine Schälchen geben.
7. Aus der Frischkäsemasse z. B. mit zwei Teelöffeln kleine Eier formen (etwa in Wachteleigröße). Jeweils 3 Käse-Eier vorsichtig im Schnittlauch wälzen, 3 im Sesam und die restlichen Frischkäse-„Eier“ im Rote Bete-Pulver.
8. Die Käse-„Eier“ dekorativ auf einem Teller anrichten. Dazu z. B. Baguette servieren.

Pro Portion: 130 kcal/ 545 kJ
1 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 12 g Fett